Federazione Viet Vo Dao Italia a.s.d.
a.s.d Viet Vo Dao Lazio

2.

越道

La Via Suprema

parte seconda

La Strada verso Casa

anno accademico 2006 - 2007
tesi per il conseguimento del grado di 4° Dang

RELATORE
M° Nguyen Van Viet

CANDIDATO
Stefano Targa

Al mio Maestro
che mi fa sentire ancora
un allievo pieno d’entusiasmo

Ai miei allievi,
senza i quali non sarei un maestro

Federazione Viet Vo Dao Italia a.s.d.
a.s.d Viet Vo Dao Lazio

La Via Suprema

<u>parte seconda</u>

La Strada verso Casa

Anno accademico 2006 - 2007
Tesi per il conseguimento del grado
di 4° Dang

RELATORE
M° Nguyen Van Viet

CANDIDATO
Stefano Targa


è bello contemplare
il mare della conoscenza,
ma se vogliamo imparare a nuotare
dobbiamo togliere i vestiti ed entrare in acqua

Indice

1. Introduzione



Fig.1.1 - Long, il drago; animale mitologico, assume in occidente una connotazione differente da quella tipica del mondo orientale dove rappresenta eventi positivi. Nelle arti marziali è usato spesso quale simbolo delle pratiche *interne*.

In questa seconda parte tratterò il lato *operativo* di alcuni aspetti dell'arte marziale: elasticità muscolare, integrazione strutturale, sviluppo delle *percezioni superiori*, luyen khi (lavoro sull'essenza universale) ed introdurrò una metodica di lavoro per l'esecuzione

del quyen Diên Hủũ (quyen tan codificata dal M° Nguyen Van Viet).

La pratica illustrata è il frutto di un lungo lavoro che dura da ormai venticinque anni. Ho messo a punto molti esercizi per il corpo e la mente in base alle necessità dei miei allievi, che hanno esigenze *enormemente diverse* dalle mie. E' difficile capire qualcosa senza poterla provare, quindi il perfezionamento degli esercizi è avvenuto lentamente grazie allo studio critico dei risultati che gli studenti realizzavano. Una corretta interazione con gli allievi è imprescindibile per avere apprezzabili effetti sulla qualità dell'insegnamento.

Molti movimenti invece sono nati per mie esigenze personali, grazie ad un serio studio ed una costante attività.

Spero di arricchire il già vasto bagaglio della nostra Arte Marziale con il mio sincero contributo. Un efficace modo per crescere consiste nello scambiare le conoscenze sperimentate, nel provare con entusiasmo cose nuove, vagliare proposte originali e soprattutto praticare tenacemente.

Condividere quello che conosco è la mia più grande gioia, spero che questa ricerca possa essere di una qualche utilità per gli *altri* ed avere un riscontro positivo da parte dei Maestri.

La scelta del titolo *"La Strada verso Casa"* è intesa quale metafora per il *percorso* che l'uomo dovrebbe compiere alla ricerca di se stesso. Un sentiero illuminato da esperienze che porteranno all'autocoscienza.

La pratica consapevole con il proprio corpo è certamente uno dei metodi più efficaci per ottenere un vero benessere.

2. Allineamento Strutturale

Spesso chi frequenta una scuola di arti marziali lamenta il fatto di non riuscire a fare bene alcuni esercizi o ad eseguire correttamente le tecniche. Questo succede più spesso con studenti che hanno iniziato la pratica dopo la pubertà.
Non è comunque insolito rilevare queste problematiche anche in individui che pur avendo iniziato da giovani, hanno ormai superato i quaranta anni. I perché dei loro disagi possono essere i più disparati; cerchiamo di analizzare la possibilità di superare queste difficoltà.
Osservando il corpo di questi praticanti, giovani o meno giovani, potremmo notare che non possiedono un corretto allineamento scheletrico - muscolare.
L'*allineamento strutturale* è quella condizione per cui il corpo è armoniosamente equilibrato a livello di scheletro, muscoli (strutture fisiche) e consapevolezza (struttura mentale).
Una buona coordinazione maschera le difficoltà nell'esecuzione delle tecniche; in genere i più esperti traggono beneficio da questa situazione. Ciò non toglie che si accorgono della differenza d'esecuzione dell'esercizio con il passare degli anni (aumento degli sforzi soprattutto nei salti e nelle tecniche di calcio).
Un allenamento serio e quotidiano mantiene un buon tono muscolare e rallenta i normali *processi* degenerativi ma non è sufficiente a riequilibrare l'interazione scheletro - muscoli.
Kenji Tokitsu (nato a Yamaguchi nel 1947) maestro giapponese di arti marziali, confessa in alcuni suoi libri, che domandando ad anziani maestri riguardo al loro stato fisico, questi si lamentavano di traumi e acciacchi vari. Queste risposte contraddicono quello che il *Budo* (Vo Dao, la via dell'arte marziale) professa: *"con il passare*

del tempo il guerriero diventa più forte".
Per affrontare un combattimento reale, indipendentemente dalla propria età, un essere umano deve utilizzare un *qualche tipo di energia*, altrimenti cederà all'avversario.
Il maestro Tokistu cominciò una ricerca sulle tecniche marziali e scoprì differenze sostanziali tra il karate originario di Okinawa e quello insegnato in Giappone. Atleti di *Shotokan*, lo stile più praticato al mondo, dopo i trentacinque anni soffrono di dolori alla schiena e alle articolazioni a causa dei traumi sostenuti.
Quindi egli in seguito decise di abbandonare questo stile cominciando a studiare lo *Shorin Ryu* (Okinawa), e a praticare *Kiko* (*khi cong* giapponese) e *Tai Chi Chuan* (stili *Chen* e *Yang*). Queste discipline diedero nuove energie alla sua pratica. Tokitsu sostiene che ora può tranquillamente allenarsi e combattere con i suoi allievi più giovani, esercitandosi anche in attività dove occorre resistenza e fiato.
L'esempio precedente è solo uno dei tanti possibili ed è seriamente documentato grazie alle fonti presenti a riguardo.
Senza scomodare altri esempi di persone lontane dal nostro contesto, vorrei confermare la storia di Tokitsu con delle esperienze che ho vissuto direttamente, grazie all'insegnamento ad un gruppo di persone che ha da un pezzo superato i sessanta anni. L'attività con queste persone ha dato ottimi risultati confermando le straordinarie doti del corpo umano.
Come più chiaramente esposto nella parte prima di questo lavoro (Universo e Coscienza) il nostro comportamento è frutto delle esperienze passate e dei condizionamenti ricevuti per mezzo dell'educazione e delle relazioni sociali.
E' ovvio che affrontare un allenamento con allievi ultra sessantenni prevede una riorganizzazione del loro modo di vedere. Questo è

più importante degli esercizi da fare e si può ottenere solo con pratiche psicofisiche.

Gli esercizi qui proposti agiscono a favore dell'allineamento strutturale in maniera *non invasiva.* Sono da intendersi come pratica *psico-fisica*, e rappresentano a pieno diritto una naturale integrazione del *khi cong*.

Tutte le sequenze e le posture che spiegherò sono state utilizzate con successo da praticanti di Viet Vo Dao e dal gruppo *speciale* che seguo (gli ultra sessantenni); ho inoltre avuto modo di constatare la loro efficacia sia sui pazienti che ho in cura presso un ambulatorio medico che su quelli che assisto privatamente.

2.1 La Pratica

L'approccio iniziale deve essere sostenuto da un adeguato rilassamento generale. Il rilassamento deve partire dalle mente e rilevarsi sul corpo.

Prima di affrontare lo studio pratico bisogna esaminare fondamentali elementi teorici che andranno sempre considerati durante l'attività:

1. **Ogni squilibrio fisico (esterno) ha una corrispondenza mentale (interna);** se un ortopedico diagnostica un abbassamento dell'anca per una malformazione del piede potrebbe *osservare* l'effetto dello scompenso e non la causa; la domanda *giusta* da porsi sarebbe: "perché il piede ha subito una malformazione?". Le cause spesso sono nascoste nella mente inconscia
2. **Gli esercizi di riprogrammazione strutturale devono essere eseguiti gradualmente e con consapevolezza** per

essere accettati dalla mente e dal corpo

3. **Se le ossa non sono correttamente allineate i muscoli non possono allungarsi ne potenziarsi in maniera efficace;** bisogna auto controllare la disposizione delle ossa, imparando a percepire i *disallineamenti strutturali* per poi correggerli
4. **Le tensioni e gli squilibri muscolari disturbano il corretto allineamento scheletrico;** lo sviluppo sconsiderato di alcuni gruppi muscolari a discapito di altri porterà inevitabilmente ad un disallineamento della struttura scheletrica
5. **Elasticità e forza vanno opportunamente armonizzate;** non si deve sviluppare una a discapito dell'altra
6. **E' necessario essere consapevoli della respirazione durante la pratica degli esercizi;** coordinare le fasi respiratorie con i movimenti; respirare lentamente e profondamente durante l'esecuzione di *esercizi statici*
7. **Una pratica del corpo è una pratica della mente, una pratica della mente è una pratica del corpo**: mente e corpo sono una cosa sola, occorre essere coscienti della loro interazione.

Gli esercizi che illustrerò di seguito pur essendo semplici sono particolarmente efficaci, a patto di essere eseguiti quotidianamente per un periodo iniziale di almeno nove mesi. Questo è il tempo minimo necessario per avere benefici duraturi; comunque la pratica di queste tecniche porta vantaggi apprezzabili sin dalle prime esecuzioni.

Prima di iniziare bisognerebbe imprimere bene a mente *(magari imparandoli a memoria)* i 7 punti esposti all'inizio di questo paragrafo, pianificare il tempo utile all'esecuzione delle tecniche e decidere possibilmente un orario da rispettare quotidianamente. Non

dovrebbero esserci giorni di riposo da questa pratica per i primi mesi. Finche si è vivi il corpo non si prende pause: dormiamo, mangiamo, espelliamo i rifiuti regolarmente. Quindi si potrebbe considerare questa *attività* come un'altra di quelle che siamo abituati a fare. Il corpo ci ha messo anni per trovarsi nelle condizioni in cui è, bisogna impegnarsi seriamente per portarlo ad essere in armonia con la natura perseguendo un meritato benessere psicofisico.

Detto questo possiamo analizzare alcuni dettagli utili a riconoscere il giusto assetto scheletrico. Inizialmente impariamo a percepire alcune linee guida che favoriscono un efficace allineamento.

Posizione eretta:

dalla posizione in piedi percepire i punti chiave per favorire un corretto allineamento osseo (vedi fig. 2.1). Le tensioni muscolari preesistenti potrebbero interferire nell'ottenimento di una posizione ideale, ma con la pratica degli *esercizi a terra* che analizzeremo più avanti, gradualmente si guadagnerà una buon portamento. Inizialmente potrà rivelarsi utile l'utilizzo di uno specchio (deve permettere di controllare almeno mezzo busto) ma è comunque di fondamentale importanza la visualizzazione e la percezione *della corretta postura*. L'esercizio è soprattutto mentale, se non c'è consapevolezza durante la pratica i risultati saranno deludenti.

Questo esercizio andrebbe praticato il più possibile, ogni occasione e preziosa.

Mantenendo i punti fondamentali si può adattare alla deambulazione. Mentre si cammina potete pensare alla testa diretta verso l'alto, alle spalle che si rilassano, alla linea che congiunge le clavicole (parallela al terreno) e soprattutto al centro del corpo quale fulcro del movimento.

Nella fig. 2.2 a pag 14 è illustrata la posizione eretta vista di profi-

2. allineamento strutturale

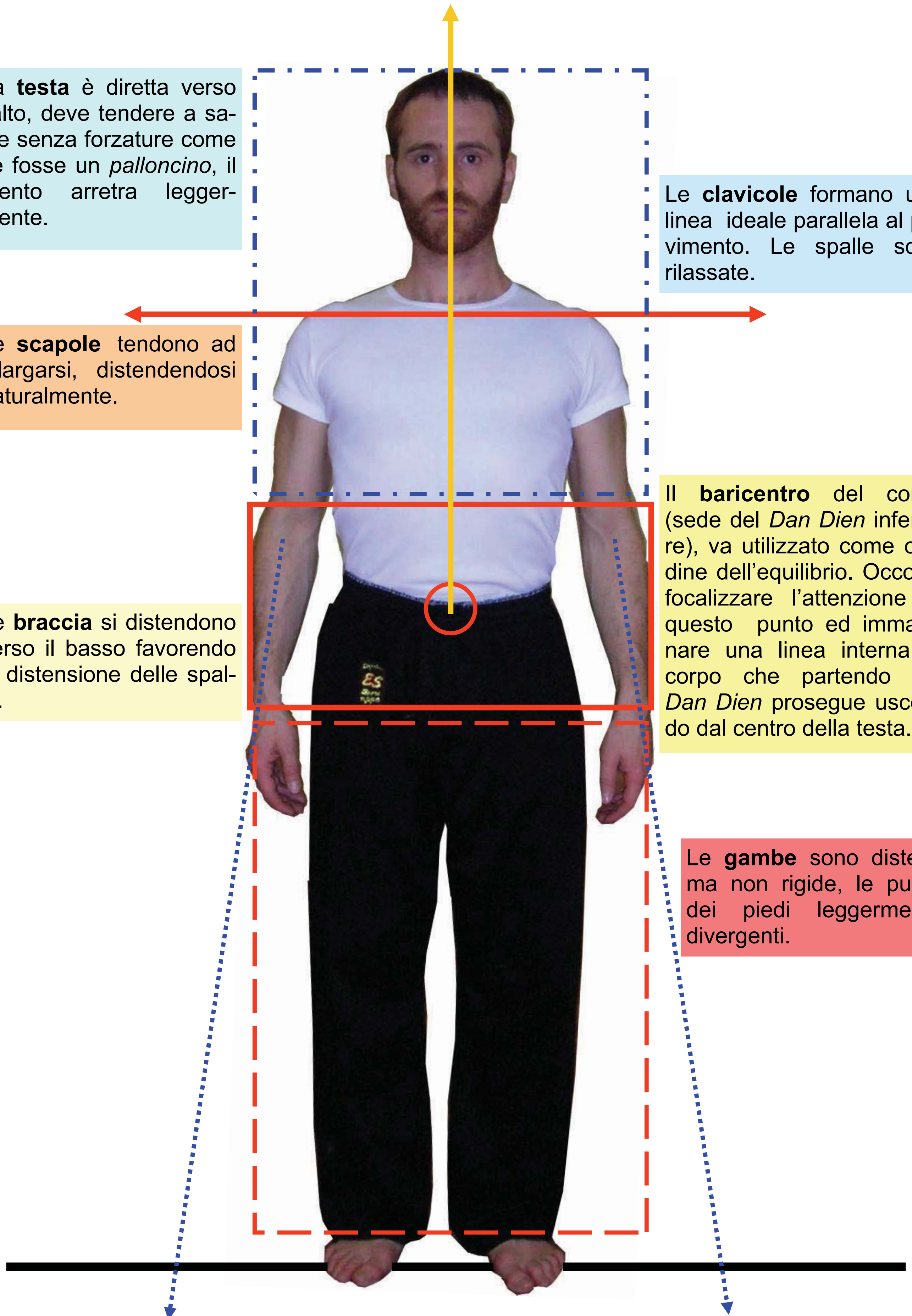


Fig. 2.1 - linee guida per una corretta postura nella posizione eretta

Nella posizione corretta, una perpendicolare al pavimento che passa per il malleolo deve proseguire per la zona centrale dell'orecchio

Visualizzare una linea che parte dallo parte alta dello sterno in direzione della base del cranio, la testa si porta dolcemente in su ed indietro

Pensare ad una linea che partendo dalla prima vertebra toracica si dirige diagonalmente verso il basso, favorendo l'allungamento e la distensione delle vertebre cervicali

Dan Dien

Fig. 2.2 - posizione eretta vista di profilo e relative linee guida

lo con altre indicazioni utili.
Praticare questi esercizi richiede attenzione e costanza. Inizialmente è conveniente lavorare solo su un paio di *linee guida*: testa e spalle. Con l'esercizio si diventerà gradualmente consapevoli degli altri elementi utili per eseguire un corretto portamento.

2.2. Lavoro a Terra

Il lavoro a terra è uno dei più utili per *riallineare* lo scheletro. Gli esercizi da eseguire sono semplici ma inefficaci se non vengono praticati per il tempo necessario. Più si sta sdraiati meglio è, a meno che non si soffra di problemi alle vertebre cervicali, nel tal caso si utilizzerà un supporto fino a che la testa si abitua a poggiare a terra senza problemi.
Mentre si eseguono questo tipo di esercizi bisogna prestare attenzione a come le ossa poggiano sul pavimento, rilassarsi ed avvertire la forza di gravità che dolcemente e gradualmente spinge le ossa verso terra e gli organi interni in una posizione *favorevole*.
La consapevolezza è la chiave per una sicura riuscita delle tecniche.
Alcuni pazienti in una sola volta, con un esercizio di 25 - 30 minuti, hanno posto rimedio ad un mal di schiena o ad un mal di testa.
Nelle pagine seguenti saranno spiegate le posizioni utili alla pratica di queste tecniche. Prima di iniziare sarebbe opportuno svuotare la mente da pensieri negativi. Essi generano tensioni che rallentano considerevolmente l'effetto degli esercizi. Se comunque non ci si libera dalle proprie tensioni, l'esecuzione della prima fase (rilassamento) andrebbe aumentata proporzionalmente fino ad indurre la giusta distensione muscolare.

N. B. : i tempi indicati: "riabilitativo/curativo" si intendono per i soggetti con problemi medio-gravi alla colonna vertebrale; "mantenimento della struttura" sono indicazioni valide in tutti gli altri casi.

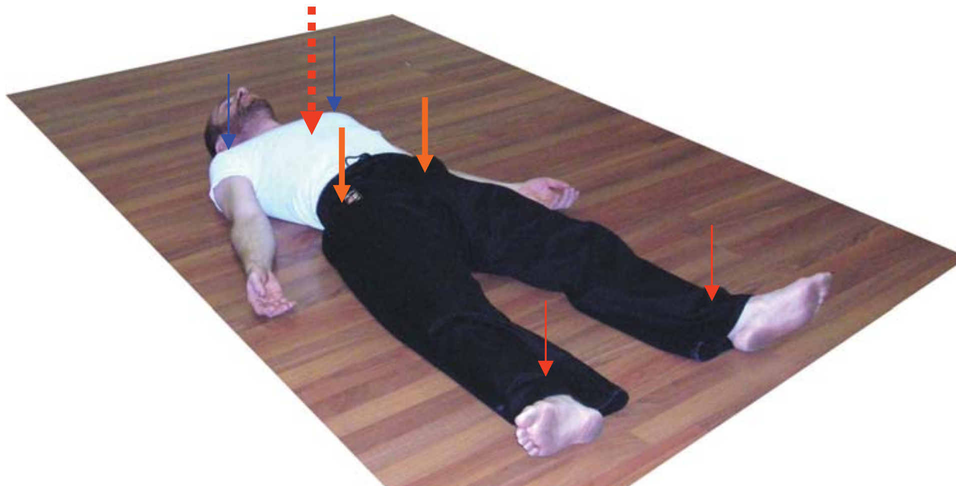


Fig. 2.3 - lavoro a terra fase 1, *Rilassamento*. Sdraiati a terra con i palmi rivolti verso l'alto, gli occhi chiusi, il corpo completamente rilassato. Percepire il contatto con il terreno, respirare profondamente.
Indurre una piacevole sensazione di *galleggiamento*. In un secondo momento visualizzare la forza di gravità che agisce particolarmente sulle spalle, lo sterno, le anche e le caviglie. *Sentire* come le ossa si assestano. La posizione dei piedi rivela lo stato di rilassamento raggiunto. Il taglio esterno del piede deve essere diretto verso il pavimento.
Tempi: riabilitativo/curativo 12-15 minuti; mantenimento della struttura 3-5 minuti

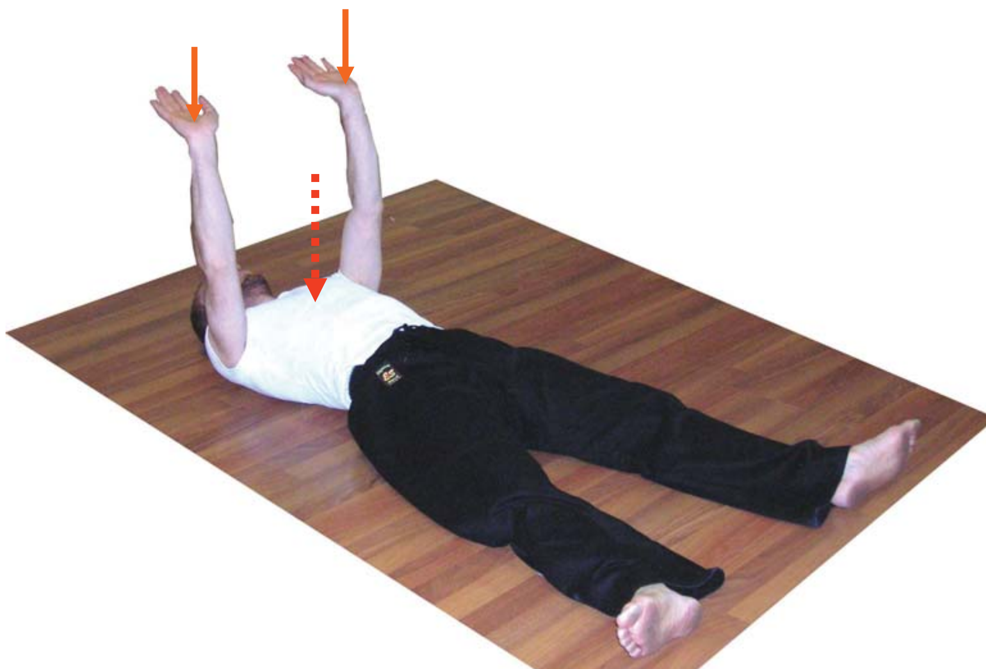


Fig. 2.4 - lavoro a terra fase 2, *Braccia verso l'alto*. Portare le mani verso il soffitto, immaginare di toccarlo con i palmi. Le braccia sono distese ma non rigide. Dopo un paio di minuti rilassare completamente le spalle favorendo il contatto delle scapole con il terreno. Mantenere la posizione fino alla fase successiva.
Tempi: riabilitativo/curativo 5-7 minuti; per il mantenimento 3-5 minuti.

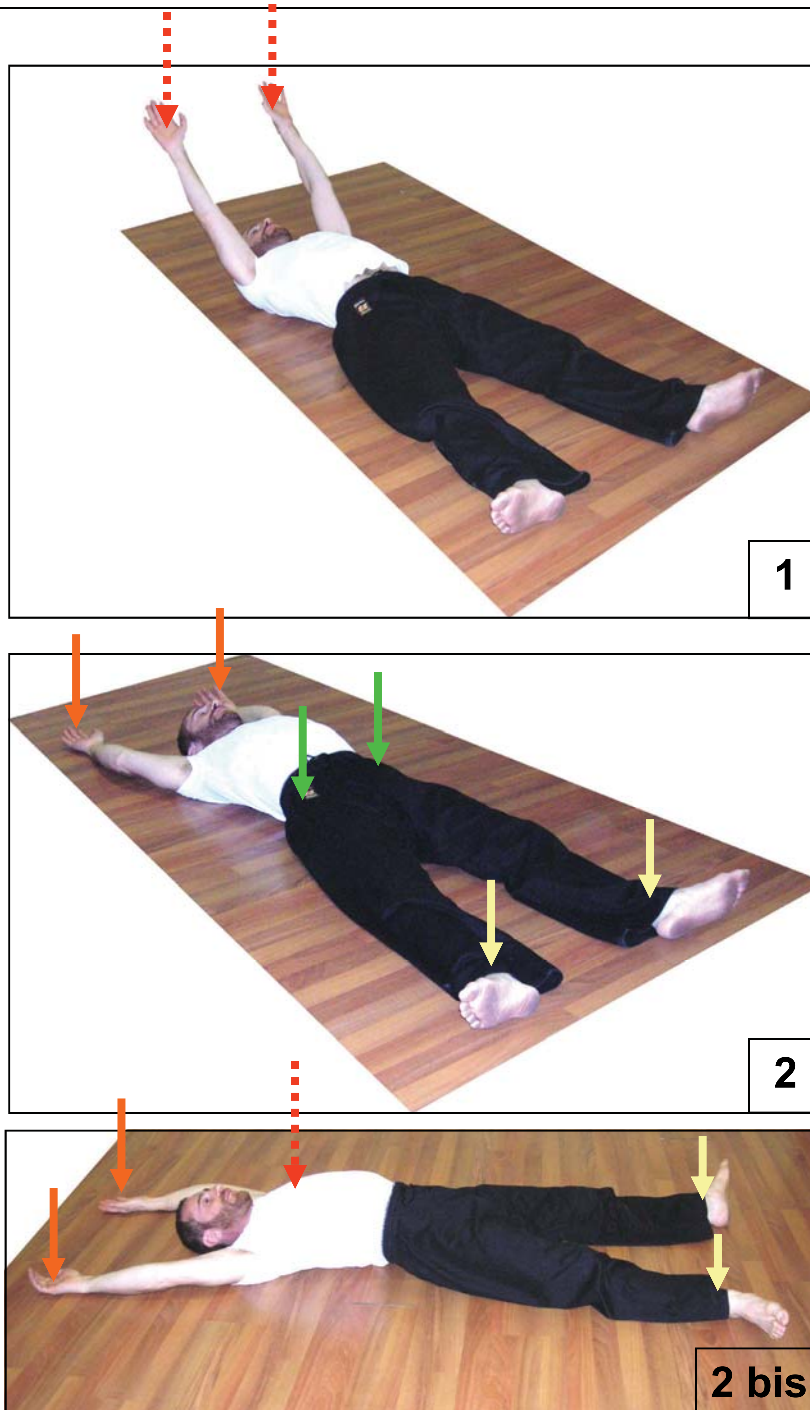


Fig. 2.5 - lavoro a terra fase 3, *Braccia a terra oltre la testa*. Dalla posizione in *fase 2* far scendere le braccia lentamente verso il basso. Il movimento deve durare almeno un minuto. Quando arrivano a terra le *braccia devono essere distese*; chi non ha l'articolazione della spalla sufficientemente elastica le può piegare. Con il passare del tempo la gravità distenderà gradualmente i muscoli e le braccia toccheranno terra correttamente.
Porre l'attenzione sulla nuova sensazione di contatto che si viene a creare tra schiena e pavimento. Rilassarsi il più possibile. Mantenere la posizione fino alla fase successiva.
Tempi: riabilitativo/curativo 10-12 minuti; mantenimento 4-6 minuti.



Fig. 2.6 - lavoro a terra fase 4, *Braccio lungo il fianco*. Dalla posizione precedente portare il braccio sinistro lungo il fianco con il palmo che tocca a terra. Prendere coscienza della nuova posizione della schiena e del contatto con il pavimento. Mantenere il rilassamento. La gravità continua a fare il suo lavoro di assestamento.
Alternare poi la posizione delle braccia: braccio destro lungo il fianco, sinistro oltre la testa.
Tempi: riabilitativo/curativo 2-3 minuti per lato; mantenimento 1-2 minuti per lato.

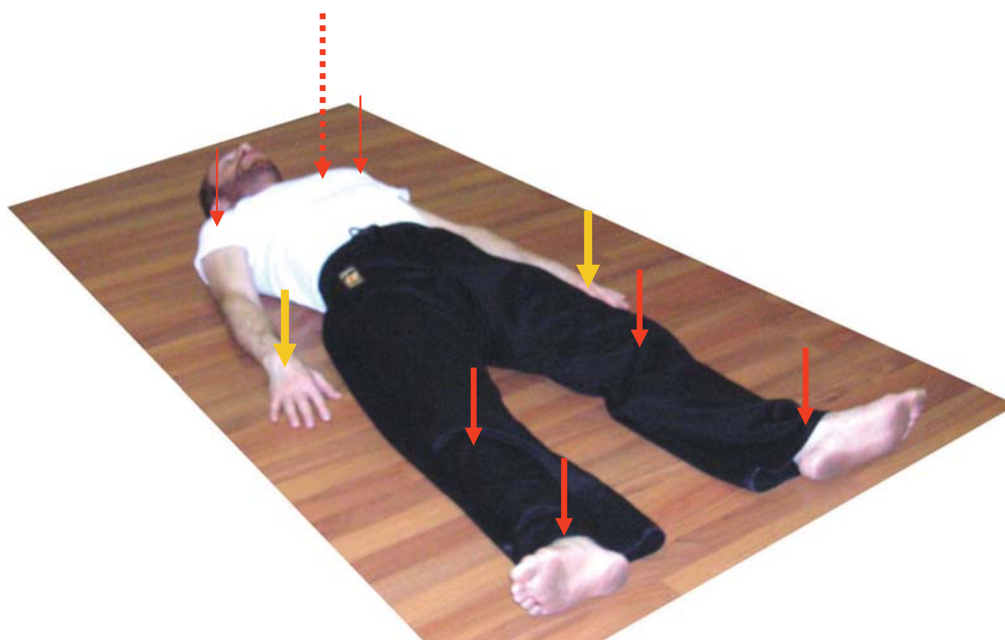


Fig. 2.7 - lavoro a terra fase 5; *Braccia lungo i fianchi*. Portare tutte e due le braccia lungo i fianchi con i palmi che toccano terra. Essere consapevoli della nuova disposizione del peso del corpo. Percepire attentamente le vertebre ed il loro contatto con il pavimento. Mantenere sempre una respirazione profonda. In questa fase la respirazione diventa *automaticamente diaframmale*. Immaginare linee di forza che spingono dolcemente sulle articolazioni sciogliendo eventuali tensioni.
Tempi: curativo/riabilitativo 5-7 minuti; mantenimento 2-3 minuti.



Fig. 2.8 - lavoro a terra fase 6; *Piegare una gamba*. Dalla posizione precedente piegare la gamba sinistra portando il piede verso il bacino, cercare una situazione di equilibrio gradevole; il piede deve essere posizionato di modo che la gamba si mantenga su senza inutili sforzi. Percepire la nuova disposizione della schiena e promuovere la distensione della zona lombare. Stendere poi la gamba sinistra e piegare la destra mantenendo la posizione per lo stesso tempo della gamba destra.
Tempi: curativo/riabilitativo 3-5 minuti per lato; mantenimento 1-2 minuti per lato.

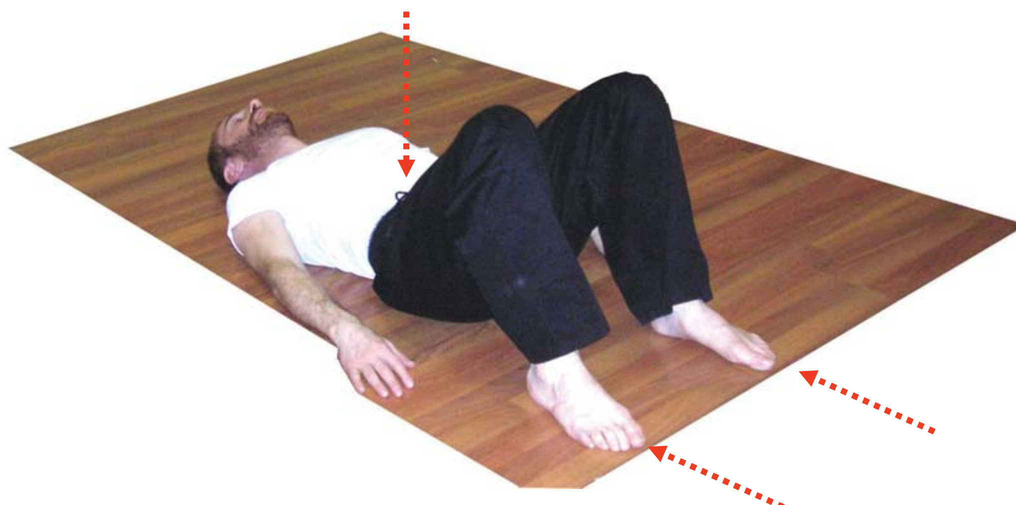


Fig. 2.9 - lavoro a terra fase 7, *Piegare tutte e due le gambe*. Avvicinare i piedi al bacino piegando le gambe. La pianta dei piedi aderisce completamente a terra. La zona lombare si allunga dolcemente avvicinandosi al terreno.
Mentre si inspira profondamente avvertire l'ampliarsi del contatto tra la parte bassa della schiena ed il pavimento. Riscontrare l'applicazione della gravità sullo sterno e la conseguente distensione della zona interscapolare.
Tempi: curativo/riabilitativo 3-5 minuti; mantenimento 2-3 minuti.



Fig. 2.10 - lavoro a terra fase 8, *Poggiare il piede sul ginocchio*. Dalla posizione precedente portare il ginocchio destro lateralmente verso terra; alzando il gluteo ed il fianco sinistro da terra, poggiare il piede destro all'altezza del ginocchio sinistro. Trovare una posizione comoda e stabile. Se non si riesce a toccare bene terra con la gamba destra distanziare ulteriormente il fianco sinistro dal pavimento. Ripetere simmetricamente la sequenza poggiando il ginocchio sinistro a terra.
Tempi: curativo/riabilitativo 2-3 minuti per lato, due ripetizioni; mantenimento 1-2 minuti per lato.



Fig. 2.11 - lavoro a terra fase 9, *Sollevare una gamba*. Ruotare la testa verso sinistra cercando di toccare terra con l'orecchio. Distanziare le braccia conducendole sulla traiettoria perpendicolare alla spina dorsale. Palmi a terra. Alzare la gamba sinistra tesa e portarla il più in alto possibile. Stare alcuni secondi in questa posizione (10–15 secondi).
Lavoro a terra fase 9/bis, *Poggiare la gamba lateralmente*. Far scendere la gamba sinistra come nella fig. 2.12. Il piede tocca a terra e si mantengono a terra anche le spalle e l'orecchio sinistro. Se non si riesce ad eseguire questa posizione si può sollevare la spalla sinistra e la testa fino a che il piede sinistro tocca terra.
Mantenendo la posizione la gravità farà dolcemente abbassare la spalla. In un secondo momento grazie ad una pratica costante si riuscirà ad eseguire correttamente la sequenza.



Fig. 2.12 - lavoro a terra fase 9/bis, *Poggiare la gamba lateralmente.* Come è ovvio dalle immagini e dalle didascalie la fase 9 e 9/bis sono legate e vanno quindi eseguite una di seguito all'altra. Una volta terminato l'esercizio con la gamba sinistra riprodurlo con la destra ricominciando simmetricamente dalla fase 9.
Tempi: curativo/riabilitativo 2 minuti per lato per due volte; mantenimento 1 minuto per lato per due volte.



Fig. 2.13 - lavoro a terra fase 10, *Rilassamento-Contrazione*. Posizionarsi nella fase di rilassamento iniziale (fase 1). Distendere tutto il corpo per circa 3 minuti. Poi contrarre tutti i muscoli stringendo i pugni per 5 secondi. Ripetere tre volte.
Ogni volta, pur eseguendo una tensione muscolare generale, prestare più attenzione ad uno specifico gruppo di muscoli: la prima volta concentrarsi su gambe e glutei; la seconda volta addominali e lombari; la terza volta braccia, spalle e collo.
I tempi per curativo/riabilitativo e mantenimento sono identici, ovvero quelli proposti in didascalia.

I benefici osservabili durante la pratica sono: giusta disposizione degli organi interni (addome che si appiattisce), allungamento della schiena, distensione del bacino con relativo vantaggio per l'*apertura* delle gambe, diminuzione della tensione attorno alle articolazioni.
I movimenti e le posizioni vanno eseguiti su un pavimento *duro*. Il luogo della pratica deve avere una temperatura confortevole. Se possibile praticare con un sottofondo musicale.
Questo tipo di esercizi non sono *invasivi*, la gravità coadiuvata dalla coscienza posiziona correttamente le ossa ed allunga i tendini. Non ci sono sforzi e quindi possono essere praticati da tutti.
Una volta che lo scheletro ritrova il suo giusto equilibrio, aumenterà di conseguenza l'elasticità muscolare. Tutti gli esercizi di allungamento e rafforzamento forniranno un più alto rendimento e favoriranno una migliore qualità ai movimenti. A parità di peso, il corretto allineamento scheletrico offre una *forma del corpo* più snella.

2.3. Lavoro in Piedi

Il lavoro a terra può essere proficuamente affiancato da alcuni esercizi che vanno eseguiti stando in piedi.
Durante l'esecuzione di queste tecniche bisogna distendere le braccia il più possibile nelle direzioni indicate, evitando di contrarre i muscoli. Concentrarsi più sui tendini che sui muscoli. Bisogna sollecitare le articolazioni per liberarle dalla tensione.
Sia il *lavoro a terra* che quello *in piedi* non sostituiscono il normale allenamento che il praticante di arti marziali deve sostenere, lo completano per renderlo più efficace.

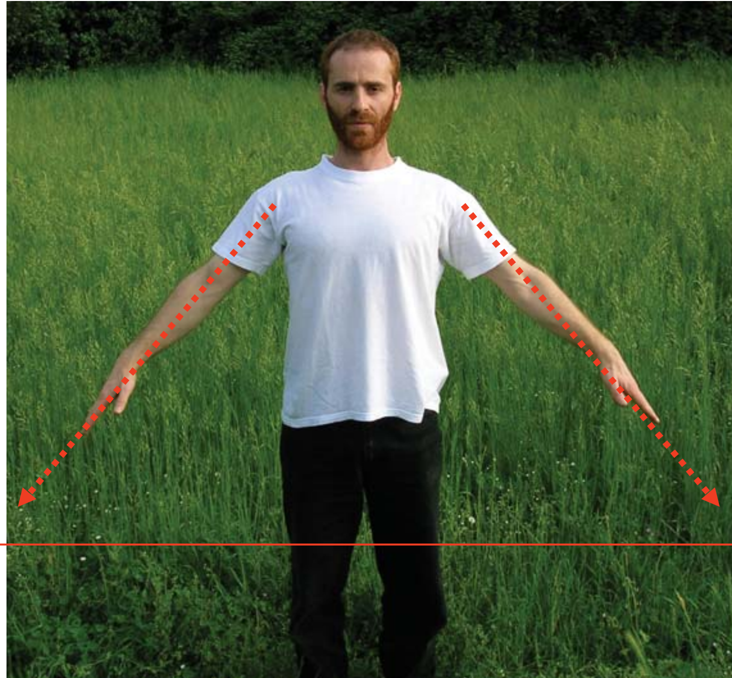


Fig. 2.14 - *allungare le braccia verso il basso*: puntare le dita verso il basso di modo che le braccia formino un angolo di 45° con il terreno. Pensare di arrivare a toccare il pavimento con la punta delle dita. Percepire la tensione generata dal graduale allungamento dei muscoli e la stimolazione sui tendini dell'articolazione della spalla. Inspirando rilassare i muscoli, nella fase espiratoria eseguire il costante allungamento verso il basso mantenendo la posizione per circa 15 secondi; poi rilassare inspirando di nuovo. Ripetere per 9 volte

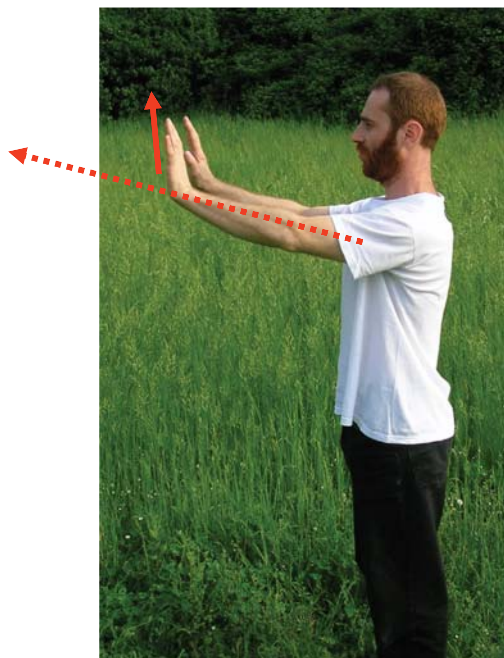


Fig. 2.15 - *spingere i palmi in avanti*: distendere (senza irrigidirle) le braccia in avanti con i palmi in fuori e la punta delle dita diretta verso l'alto. Nella fase inspiratoria rilassare il corpo, durante l'espirazione spingere in fuori i palmi il più possibile per circa 15 secondi

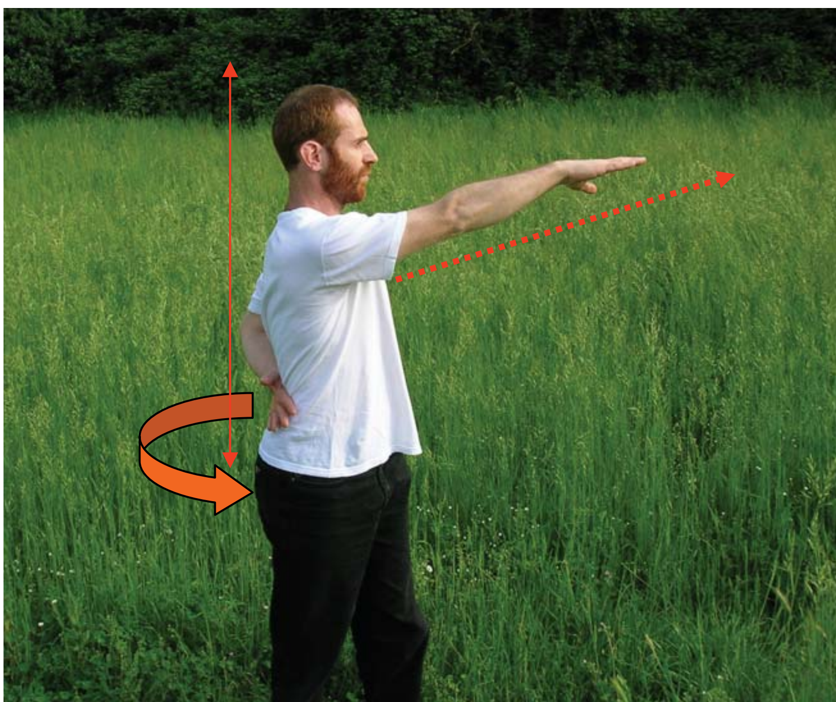


Fig. 2.16 - ***allungare il braccio sul lato opposto*****: mantenendo la schiena dritta e i piedi fermi con le punte dirette in avanti, ruotare verso sinistra allungando il braccio destro e disponendo il sinistro dietro la schiena. Inspirare rilassando i muscoli. Nella fase espiratoria allungare il braccio destro il più possibile nella direzione del fianco sinistro. Mantenere la tensione per circa 15 secondi. Ripetere l'intera sequenza sull'altro lato del corpo (vedi fig 2.17). Eseguire 9 ripetizioni per lato alternativamente.**

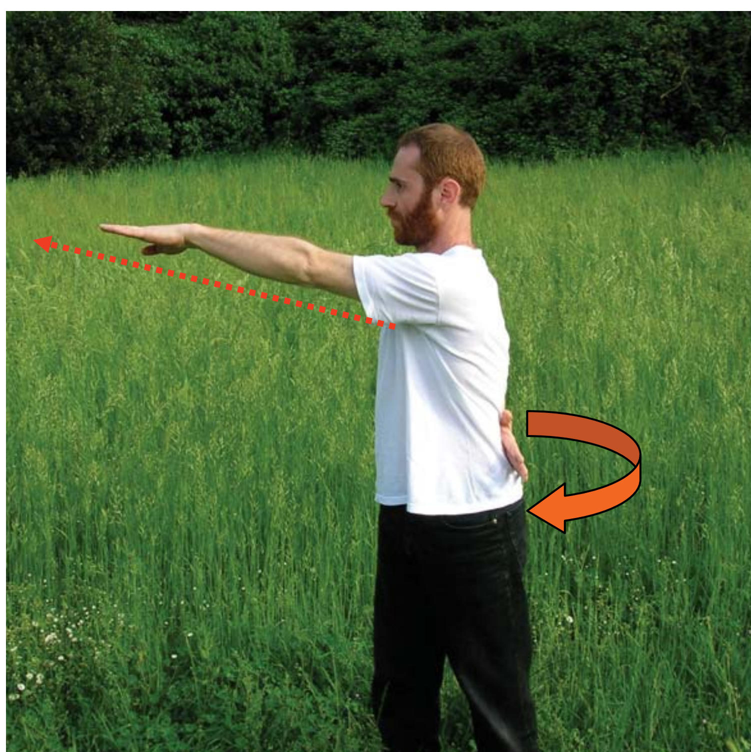
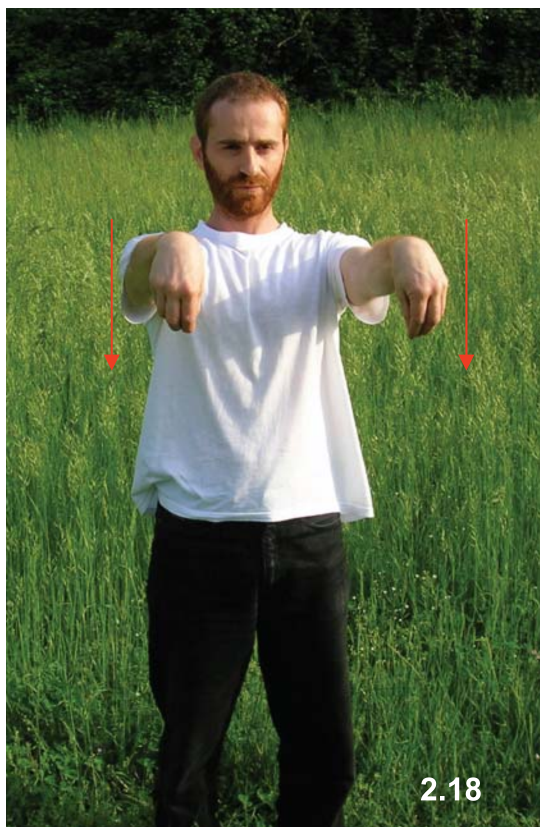


Fig. 2.17 - ***allungare il braccio sul lato opposto;*** **Nell'immagine è illustrata l'esecuzione dell'esercizio con il braccio sinistro.**





Nelle fig. 2.18 e 2.19 si possono vedere altri esercizi che sfruttano l'allungamento dei tendini e dei muscoli. I principi di esecuzione sono i medesimi degli esercizi precedenti: mentre si inspira i muscoli sono rilassati, quando si espira si eserciterà l'allungamento nelle direzioni indicate per circa 15 secondi. Le tecniche vengono ripetute per 9 volte.

2.4. Elasticità Muscolare

Nelle pagine seguenti alcune immagini chiariranno l'importanza della corretta mobilità articolare in relazione all'elasticità muscolare. Altri esempi illustreranno delle metodiche di lavoro per ottenere il giusto compromesso tra elasticità e forza.

<u>*Realizzazione della spaccata su asse frontale*</u>

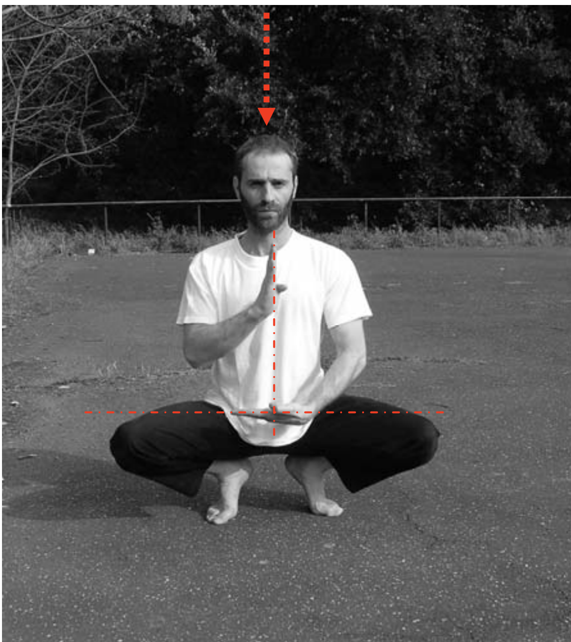


Fig 2.20 - fase preparatoria.
Guadagnare equilibrio in questa posizione, percepire la spina dorsale che spinge *sul* bacino. Le mani vanno disposte con le dita che puntano in direzioni perpendicolari tra loro. La mano destra all'altezza dello sterno (stimolazione del *chakra del cuore*) la sinistra davanti al ventre (stimolazione del chakra sacrale). Concentrarsi sul colore verde, accettare l'effetto della gravità e rilassare il bacino.
Rimanere in questa posizione per almeno 2 minuti.

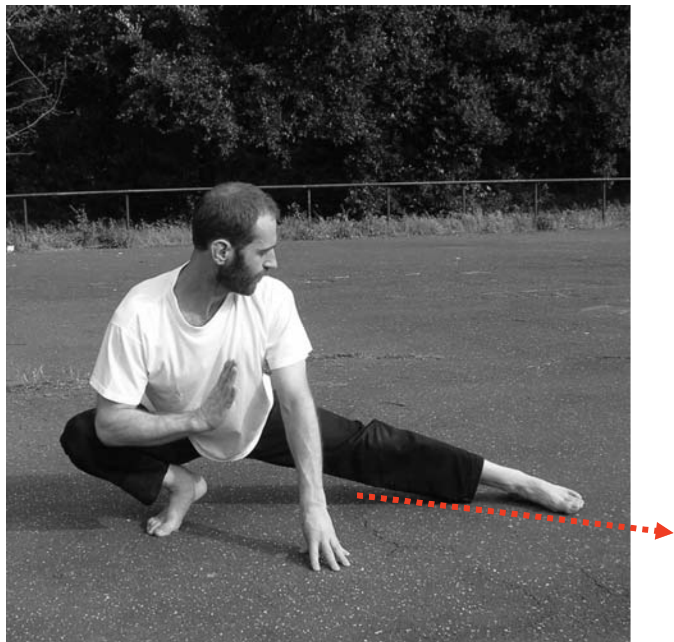


Fig 2.21 - fase preparatoria 2.
Allungare la gamba sinistra verso sinistra poggiando sulla punta del piede destro. Il piede sinistro deve toccare terra con il taglio interno. Fare alcuni movimenti di assestamento ed allontanare il più possibile il piede sinistro. Mantenere questa posizione per circa 2 minuti.
Ritornare quindi alla posizione 2.20 questa volta invertendo la posizione delle mani: la destra davanti all'addome, la sinistra all'altezza dello sterno. Ripetere quindi le indicazione presenti nella didascalia precedente.



Fig 2.22 - fase preparatoria 3.
Ripetere le procedure illustrate nella didascalia della fig. 2.21 con la gamba destra.
Riavvicinare poi le gambe e predisporsi alla fase seguente.

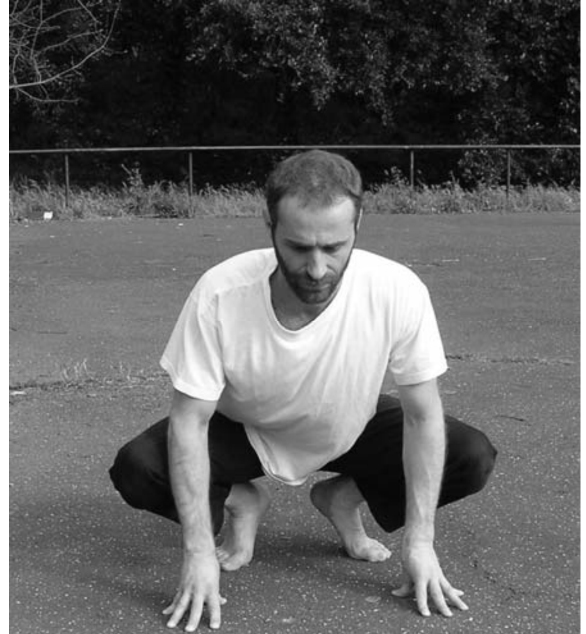


Fig 2.23 - fase preparatoria 4.
Scaricare il 50% del peso sulla punta delle dita, concentrarsi sul *dan dien* e sul colore rosso; *sentire* le gambe pronte ad allungarsi. Immaginare di fare la spaccata frontale poggiando a terra il lato interno dei piedi e distanziandoli come se potessero allontanarsi all'infinito.

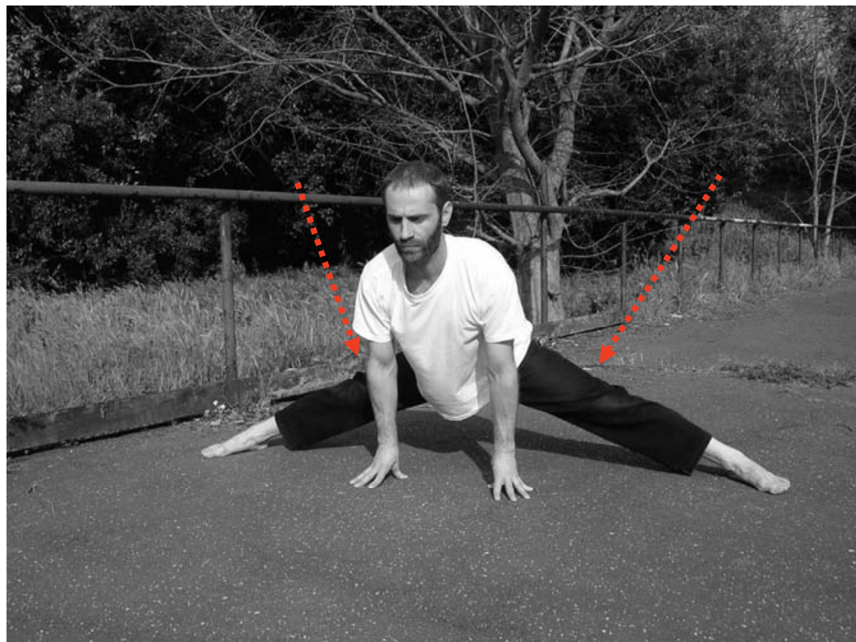


Fig 2.24 - fase esecutiva.
Allontanare tutti e due i piedi mantenendo le piante ben aderenti a terra. Scaricare almeno il 70% del peso sulle braccia. Rilassarsi e percepire la forza di gravità che dolcemente agisce sulle cosce. Questa posizione deve essere mantenuta almeno 90 secondi. Se si avvertono forti tensioni è meglio fermarsi a questa fase.
Rilassarsi e ripetere la sequenza dalla fig. 2.20. In seguito con l'allenamento a terra (lavoro a terra) e la pratica di questo esercizio gradualmente si migliorerà.





Fig 2.25, 2.26 - fase esecutiva 2.
Rilassarsi e percepire la capsula dei femori all'interno dell'anca, che compie minime rotazioni di millimetri permettendo un ulteriore allontanamento dei piedi.
La corretta esecuzione dell'esercizio prevede che i lati interni delle ginocchia e delle cosce tocchino adeguatamente terra. I piedi prendono contatto con il terreno con il lato interno. Per essere eseguita questa spaccata richiede una particolare mobilità della zona pelvica

In disaccordo con il pensiero comune, le tecniche qui esposte non prevedono alcun tipo di riscaldamento precedente l'esecuzione.
E' vero che l'aumento di temperatura corporea conseguente gli esercizi di riscaldamento favorisce l'allungamento muscolare, ma bisogna considerare anche altre punti di vista:

1. Le spaccate sono frutto fondamentalmente del corretto allineamento osseo che favorisce coerentemente l'allentamento delle tensioni articolari. Se le ossa non vengono *predispost*e tutto lo *stretching* del mondo non porterà nessun risultato apprezzabile.
2. L'aumento di elasticità muscolare dovuto al *tipico riscaldamento da attività sportiva* è dovuto all'innalzamento della soglia del dolore che attiva una parziale inibizione del *riflesso miotico* (reazione fisiologica che tende a contrarre il muscolo in caso di una violenta/scorretta sollecitazione). Senza dolore il praticante avrà meno paura (meno stress) quindi potrà allungare di più i muscoli.
3. Il *movimento*, anche lento, stimola la produzione di liquido sinoviale che favorisce il movimento articolare.
4. Al contrario di quello che si pensa, gli esercizi a *freddo* (senza riscaldamento) eseguiti con la giusta dinamica, prevengono gli stiramenti perché la capacità di percepire il dolore non è modificata dal *riscaldamento* (aumento della soglia del dolore), quindi si allungheranno i muscoli con coscienza fino al loro limite naturale. Quando si è *caldi* invece si rischia di allungare troppo il muscolo risentendone in un secondo momento.
5. In accordo con quanto esposto nella prima parte della tesi (Universo e Coscienza), noi siamo il frutto dei nostri pensieri. Tutti gli uomini hanno in comune la loro *fede* nella *materia* quindi sono limitati da essa e dai vincoli del corpo, ma se os-

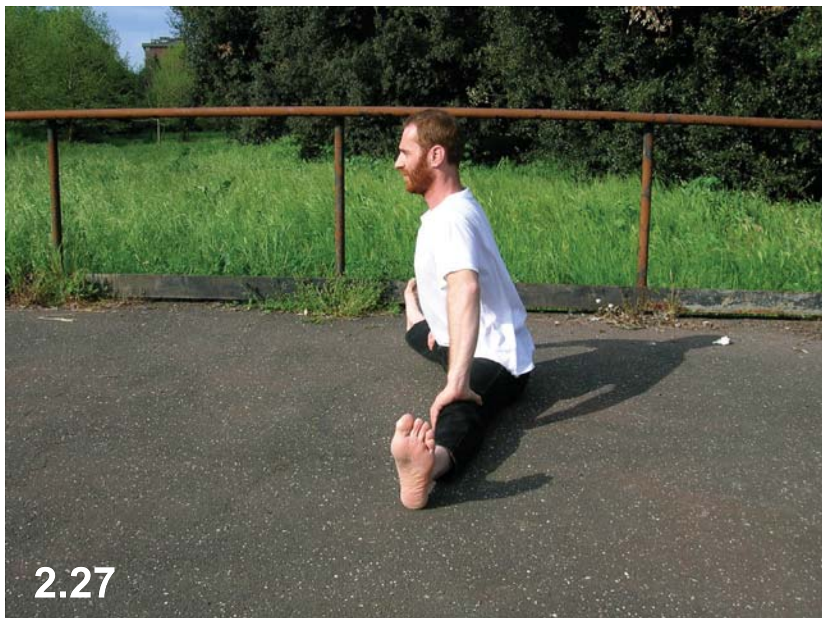
servano altri fare delle esperienze possono imparare da queste. Se io riesco a eseguire le spaccate senza alcun tipo di riscaldamento, allora lo possono fare altri, questo è più vero in ragione di quanto si esercitano e in base a quello che osservano.

Relativamente a questo ultimo punto, l'esperienza me ne conferma la validità. Infatti i miei allievi che riescono a fare la spaccata frontale ci riescono anche a *freddo*. Hanno visto me farla e *pensano sia possibile*.

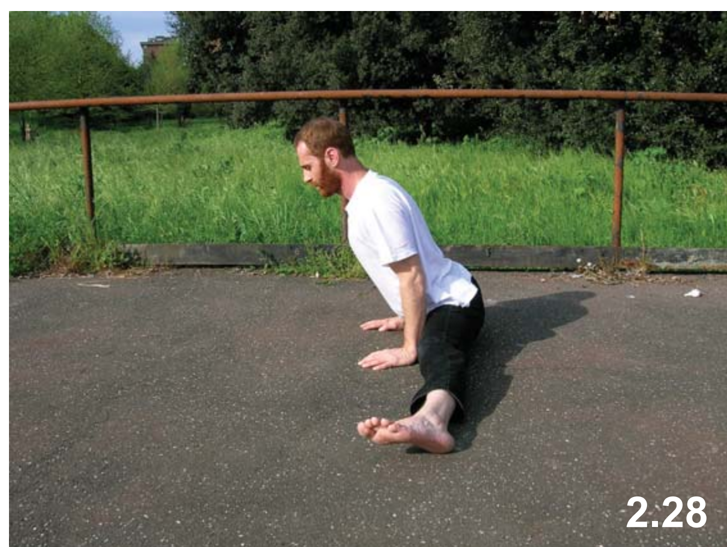
Se non vengono offerte altre opportunità non c'è possibilità di provarle.

E' ovvio che gli esercizi di riscaldamento muscolare hanno un'infinità di prerogative e non vanno tralasciati.

Come esposto in questo capitolo l'allineamento strutturale (scheletro, muscoli, coscienza) è la chiave per un efficace rendimento delle capacità fisiche. L'efficienza del metodo di lavoro qui esposto risiede nell'interazione dei nostri sistemi mente-corpo.



Le immagini da 2.27 a 2.30 evidenziano l'importanza della mobilità della spina dorsale per eseguire una corretta spaccata frontale. Come si può notare nella fig. 2.29 la buona mobilità del bacino favorisce il contatto del lato interno delle gambe con il terreno


2.28


2.29


2.30

Realizzazione della spaccata su asse sagittale

La spaccata sagittale è più facile da eseguire rispetto alla frontale, questo perché richiede la mobilità articolare di *strutture* sollecitate ripetutamente, quindi agili ed allenate.

Infatti mentre si cammina le gambe fanno un movimento in avanti ed indietro che stimola le capsule femorali nella propria sede compiendo un esercizio propedeutico alla realizzazione della spaccata sagittale.

Qui di seguito sono chiariti alcuni movimenti che avvantaggiano l'esecuzione ed il miglioramento della spaccata sagittale.

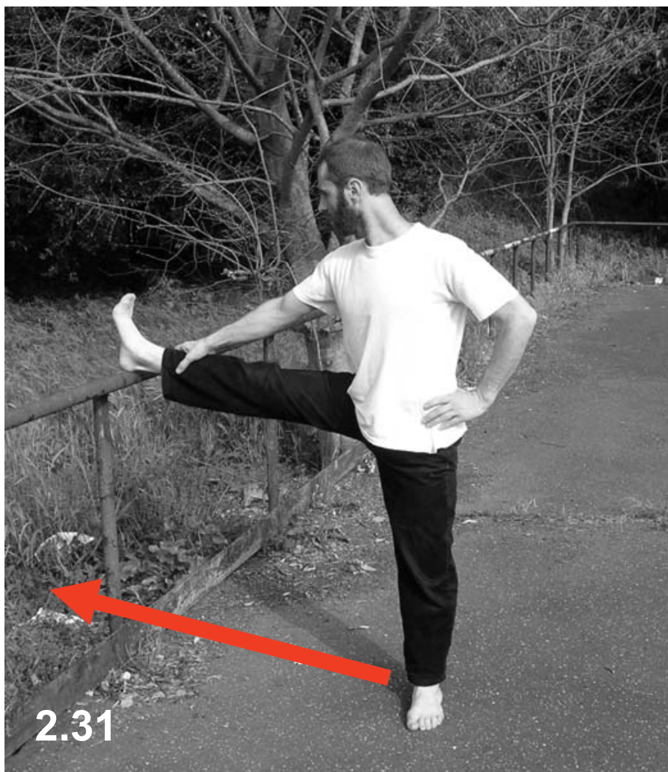




Fig. 2.31, 2.32 - esercizio alla barra.
Poggiare il tallone della gamba destra su un supporto (barra, spalliera, tavolo, compagno d'allenamento, ecc.), prendendo la caviglia. Stare circa 30 secondi in questa posizione. Prendere poi la punta del piede (se non è possibile continuare l'esercizio tenendo la caviglia) piegandosi leggermente in avanti e mantenere la posizioni per 60 secondi. Immaginare che la pianta del piede destro si spinga in avanti ad oltranza come se si volesse toccare qualcosa ad un metro di distanza.
Rispettare la giusta disposizione dei piedi, così come illustrato nelle immagini.

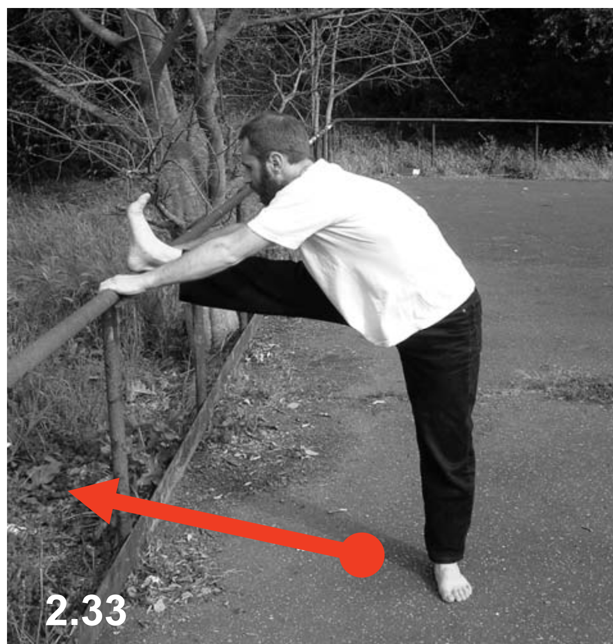




Fig. 2.33, 2.34 - esercizio alla barra 2.
Continuare con la visualizzazione precedente ma disporre le mani come nella fig. 2.33 e piegarsi in avanti. Mantenere questa posizione per un minuto (fig. 2.34). Se non si riesce a prendere la barra (o il supporto) per adesso eseguire l'esercizio poggiando le mani sulla tibia.
Il cerchio rosso indica la proiezione a terra della perpendicolare che passa per il baricentro del corpo.





Fig. 2.35, 2.36 - esercizio alla barra 3.
Allontanare gradualmente il piede sinistro dirigendolo dietro, visualizzare che il taglio esterno del piede si allontani come per toccare qualcosa ad un metro di distanza. Mantenere la posizione massima possibile per 60 secondi (si comincia con 10 secondi fino ad arrivare poi a 60).
Terminata la sequenza ripetere dall'altro lato.







Alcuni stiramenti che semplificano l'esecuzione delle spaccate.
Fig. 2.37: allungamento del fianco.
Fig. 2.38: allungamento della zona lombare.
Fig. 2.39: allungamento della zona dorsale, la fronte deve toccare le ginocchia e non le tibie per stimolare un'efficace distensione delle vertebre toraciche.





Due diversi modi di fare la spaccata sagittale:
Fig. 2.40 taglio del piede interno a terra (piede posteriore);
Fig. 2.41 collo del piede a terra.

2.5. Esercizi Speciali di Potenziamento Muscolare

Nelle pagine seguenti sono presentati degli esercizi di potenziamento che rafforzano tendini, muscoli ed articolazioni.

Alcuni sono difficili da praticare (ancora non ho conosciuto nessuno in grado di fare i piegamenti sulle braccia poggiando a terra sole la punta delle dita medio ed indice), mentre altri si possono acquisire con poca pratica.



Oscillazione delle gambe.
La zona lombare tocca a terra, il mento sfiora la parte alta dello sterno. Ogni *sforbiciata* rappresenta un conteggio. Iniziare con 100 conteggi al giorno, aggiungendone 10 a settimana, fino a raggiungere 400 conteggi.
Durante la pratica visualizzare i muscoli del ventre duri come l'*acciaio* che spingono gli organo interni correttamente all'intero della scatola toracica.



Posizionamento sulle braccia.
L'esercizio consiste nel mantenere il più possibile questa posizione.
Iniziare con 1 minuto fino ad arrivare gradualmente a 7.
Mentre ci si esercita percepire la spina dorsale correttamente allineata e generare un pressione costante sui muscoli lombari ed addominali.







Piegamenti su una gamba.
Prendere equilibrio e piegare la gamba fino a dove è possibile.
Quando si arriva in basso evitare di staccare da terra il tallone del piede d'appoggio.
Allenarsi fino a raggiungere 15 piegamenti consecutivi per lato.







Mantenere questa posizione per 40 secondi. Praticare alternativamente per 3 volte a lato. Raggiungere gradualmente (in un mese circa) 90 secondi



Mantenere la tecnica fino a 3 minuti. Si inizierà con 30 secondi al giorno per 3 volte, aumentando di 10 secondi ogni settimana.

Per eseguire una buona tecnica di calcio bisogna avere muscoli correttamente sviluppati. Essi miglioreranno sensibilmente *l'allineamento strutturale* e di conseguenza l'elasticità





Piegamenti su due dita per mano (indice e medio). Allenarsi prima poggiando quattro dita per ogni mano (escludere il pollice), eventualmente una mano può poggiare il pollice fino a che le dita si irrobustiscono.
In un secondo momento passare a tre dita per mano sempre senza poggiare il pollice.
Se non c'è il giusto atteggiamento mentale è impossibile eseguire questo esercizio. La forza e la resistenza sono alimentate dalla consapevolezza

3. Luyen Khi

Il *luyen khi* rappresenta l'insieme di metodiche utili a sviluppare la percezione e l'utilizzo del *khi* (essenza universale).
E' ovvio che per lavorare con il khi bisogna prima imparare a percepirlo e svilupparlo.
Di seguito indicherò alcuni degli esercizi che utilizzo nei miei corsi di Viet Vo Dao e Khi Cong.
Alla fine del capitolo sono illustrate delle applicazioni pratiche relativamente allo studio di **Diên Hủũ**, un *quyen tan* codificato dal Maestro Nguyen Van Viet molti anni orsono. Vista la trattazione introduttiva di questo ultimo argomento concentrerò l'analisi del quyen solo ad alcune parti e a determinati aspetti.

3.1. Esercizi di Percezione

Molti negano l'esistenza del khi perché non riescono a misurarlo. In effetti il khi è la nostra stessa essenza ed è facilmente percepibile grazie all'esercizio. Con un po' di pratica si può sentire il proprio khi o quello di un altro essere umano. Si tratta solo di riprogrammare la nostra capacità percettiva (vedi Universo e Coscienza).
L'esperienza va provocata inizialmente dall'immaginazione. In un secondo momento si avranno delle sensazioni *tangibili* che una volta verificate nessuno potrà più mettere in dubbio.
Si può iniziare stimolando in naturale flusso del khi con uno degli esercizi del paragrafo 2.3 (lavoro in piedi). Dopo aver eseguito un paio delle tecniche suggerite provare a mettere le mani come nella fig. 3.1. Cercare di sentire con la mano sinistra la pressione di un invisibile prolungamento della mano destra (il contrario se si è mancini). La mano destra va su e giù lentamente, chiudere gli occhi solo dopo che si percepisce la pressione e concentrarsi sull'aumentare l'intensità di ricezione del palmo della mano sinistra.
La sensazione che si prova è diversa da individuo ad individuo, ma la caratteristica più comune che si avverte è la similitudine all'attrazione - repulsione tra due magneti che avviene tra la punta delle dita ed il palmo della mano.
Quando la sensibilità è aumentata si può provare ad esercitarsi con un compagno. Cercare di sentire il suo flusso.

Ruotare una sfera tra le mani.
Una volta che si è riusciti a percepire la sensazione di pressione

3. luyen khi


3.1

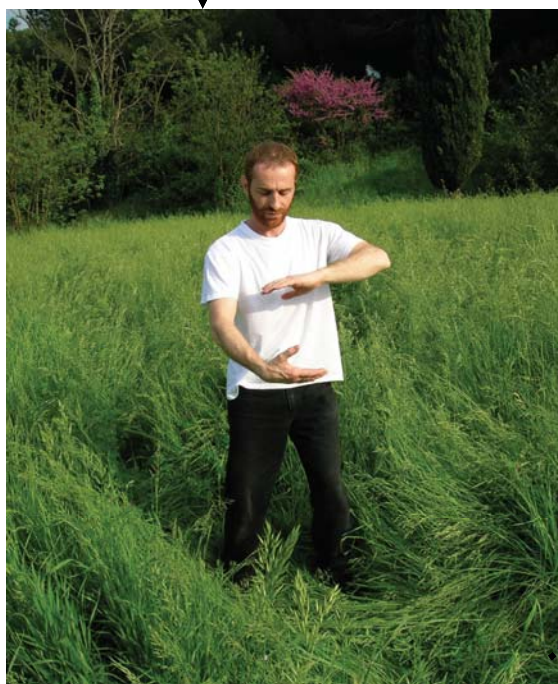

3.2


3.3

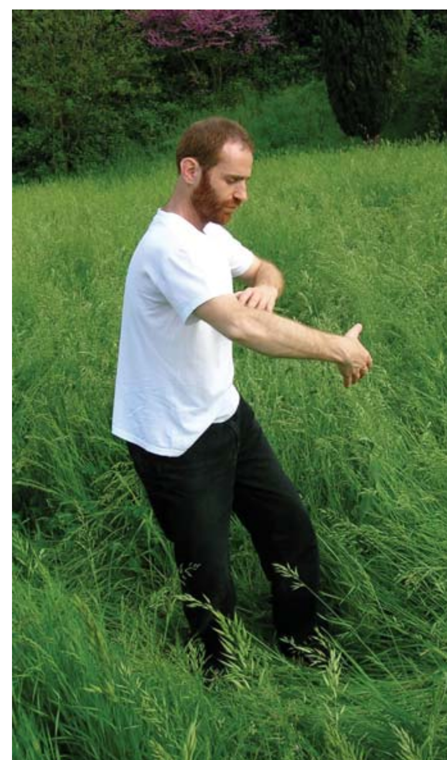
sulle mani si può passare a questo esercizio.
Bisogna immaginare di formare una sfera tra le mani, muovendole come se plasmassero dell'argilla. Sviluppare la percezione tattile cercando di sentirne la consistenza ed il peso. Ripetere poi l'esercizio ad occhi chiusi. In un secondo momento far sentire la propria sfera ad un compagno che abbia sostenuto lo stesso addestramento.













Creazione e percezione della sfera

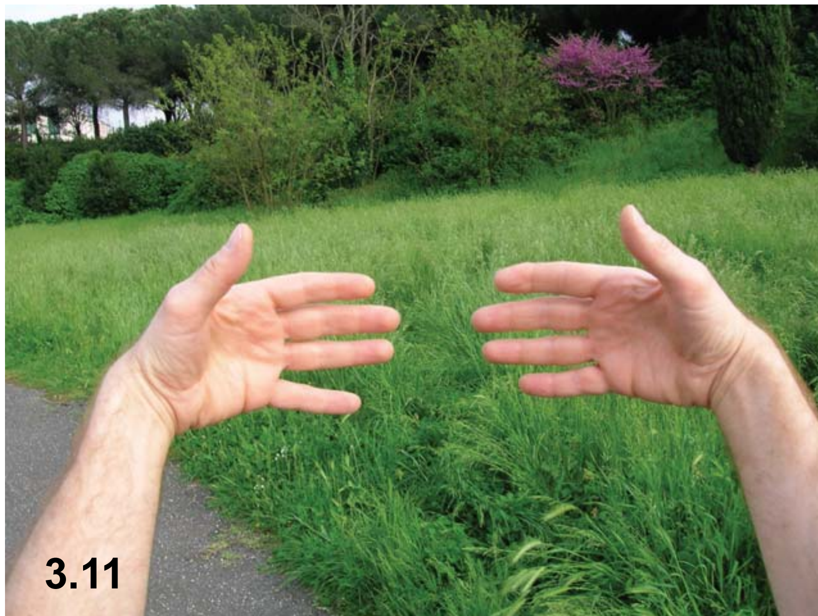
3. luyen khi







Vedere il campo energetico.
Disporre le mani come in fig. 3.11. Mettersi davanti un sfondo uniforme (una parete, il cielo, un prato), sfocare la vista oltre la posizione delle mani. Rilassare lo sguardo. Cercare di non battere gli occhi.
Dopo qualche minuto (o meno a seconda del soggetto) si percepirà una sorta di nebbiolina oppure una l*uminescenza* che fa da contorno al perimetro delle mani. Osservare la forma della luminescenza prima e dopo l'esercizio del *palo eretto* (paragrafo successivo), constatando *dopo* un aumento dell'*intensità* del campo.


3.11

3.2. Esercizi di Sviluppo

Gli esercizi per accumulare energia sono un'infinità. Si basano essenzialmente su tre elementi:
- **la respirazione;**
- **l'immaginazione (volontà);**
- **la percezione;**

La respirazione va vista come una *rete* che cattura il khi dall'aria. Essa deve essere profonda e *consapevole*, solitamente ci si concentra sul dan dien per immagazzinarvi il khi, che verrà in un secondo momento guidato grazie alla volontà e all'immaginazione.
Un efficace esercizio utilizzato per potenziare il corpo ed accumulare il khi viene chiamato *Palo Eretto* (fig. 3.12). Esistono varie versioni di questa tecnica, quella analizzata prevede che le gambe siano leggermente piegate, i piedi distanziati della larghezza delle spalle, le braccia a formare un cerchio come se volessero tenere un grosso pallone, gomiti verso il basso, schiena dritta, mento che



spinge leggermente all’indietro. La lingua a contatto del palato vicino all’attaccatura dei denti permettendo il collegamento dei canali vaso governatore e vaso concezione.
Per praticare efficacemente questa tecnica occorre avere un adeguato allineamento strutturale.
Se la spina dorsale è disallineata i risultati che si ottengono sono meno che deludenti.
L’unico modo per testare la validità dell’esercizio è una prova fisica. A parole sono tutti capaci. Purtroppo in questo campo esistono persone che, anche in buona fede, non raggiungono affatto quello che *dovrebbero*.
Spesso chi pratica il palo eretto non accede ai livelli avanzati di controllo dell’energia per due motivi fondamentali:

1. **fisico**, disallineamento delle strutture scheletrico-muscolari
2. **mentale**, la volontà e l’immaginazione non lavorano a dovere.

La durata della posizione non sarà inferiore ai 5 minuti; con la pratica si può arrivare a mantenerla un ora. Perché sia efficace l'esercizio va eseguito senza enormi sforzi che produrrebbero tensione disturbando la circolazione e l'accumulo di khi.
Si respira con il naso lentamente e profondamente concentrandosi sul *dan dien*.
E' legittimo quindi che prima di intraprendere la pratica dell'esercizio bisogna realizzare un corretto *allineamento strutturale*.
La tecnica se è eseguita giustamente produce una serie di effetti positivi:

- aumento della resistenza fisica
- aumento della forza (in questa versione soprattutto nelle braccia)
- resistenza ai mali di stagione
- miglioramento della mobilità articolare
- miglioramento del riposo
- aumento della capacità respiratoria
- potenziamento della resistenza ai colpi
- miglioramento del sistema circolatorio linfatico e sanguigno

Questi risultati sono prevedibili a patto che si pratichi quotidianamente per almeno una mezz'ora e *esista* il corretto allineamento strutturale.

3.3. Diên Hůũ Quyen

Questa forma è strutturalmente semplice, prevede un'insieme di attacchi di braccia e di gamba che si sviluppano essenzialmente in modo simmetrico. Il Maestro Viet utilizza alcuni di questi movimenti applicando i principi del khi cong della *camicia di ferro* (tensione muscolare dinamica).
Io ho provato ad utilizzare le posizioni del quyen per seguire il flusso del khi relativamente ai meridiani (canali bioenergetici) stimolati dalla tensione muscolare della tecnica. Quindi in alcune posizioni visualizzo il flusso nel canale dei polmoni mentre spingo il palmo in fuori, o in una posizione bassa percepisco l'attivazione del percorso dei canali milza e stomaco.
Questa metodologia di lavoro ha permesso l'aumento della percezione del flusso del khi all'interno del corpo.
Rimandando ad un testo di agopuntura la descrizione specifica del percorso dei canali, chiarirò di seguito quale canale stimolo relativamente alla tecnica che eseguo.

3. luyen khi	
Polmoni - Grosso intestino	
Reni - Vescica	
Cuore - Intestino Tenue	

	**Maestro del Cuore - Triplice Riscaldatore**
	**Milza - Stomaco**
	**Milza - Stomaco**

3. luyen khi	
Reni - Vescica	
Fegato - Vescica Biliare	
Cuore - Intestino Tenue	

4. Conclusioni



Quando le nubi dell'ignoranza si sposteranno, il sole della saggezza illuminerà la Terra

Questa seconda parte ha richiesto un'infinità di lavoro nel presentare e trattare le immagini, ma era l'unico modo per trasmettere il più efficacemente possibile le metodiche di lavoro maturate dalle esperienze della pratica e dell'insegnamento.
Lo scopo di questa seconda parte della tesi è quello di *tirare le somme* dopo anni di pratica, e mostrare il giusto compromesso tra ciò che ho capito e quello che ho imparato.
Il Viet Vo Dao è parte integrante della mia vita, lo vedo come un insieme di principi dinamici che posso usare come uso le mie gambe. Posso *arricchirmi* con essi e posso *arricchirli*. La politica del mutuo scambio è positiva e redditizia.
Se una disciplina psicofisica non permette questa prospettiva è destinata a fallire.
E' giusto che dimostriamo quello che sappiamo fare, così come è giusto fare per dimostrare. Vale più un esempio pratico di mille teorie. Le teorie possono essere le fondamenta su cui costruire la pratica. Oppure quello che si fa sottende ad una teoria potenziale.
Sta di fatto che *possiamo insegnare* solo quello che *sappiamo fare*.
L'utilità in quanto insegnanti sta nella conoscenza che sappiamo guadagnare relativamente a quanta ne sappiamo trasmettere.

Fonti

Bibliografia

Balaskas Arthur, Stirk John L.,*Stretching.* Red edizioni, Milano 2003

Barker Victor, *Postura Posizione Movimento.* Edizioni Mediterranee, Roma 1998

Chia Mantak, Li Juan, *La struttura interna del tai chi, tai chi chi kung I.* M.I.R. edizioni, Montespertoli (FI) 1998

Chia Mantak, *Tao yoga.* Edizioni Mediterranee, Roma 1997

Chuen Lam Kam, *Manuale di qi qong.* Lyra libri, Como 2000

Feldenkrais Moshe, *Il metodo Feldenkrais.* Red edizioni, Milano 2003

Franklin Eric, *Visualizzazione e movimento.* Red edizioni, Milano 1998

Gray John, *Guida alla tecnica Alexander.* Edizioni Mediterranee, Roma 1995

Heipertz Wolfgang, *Medicina sportiva.* Edizioni Mediterranee, Roma 1997

Hempen Carl Hermann, *Atlante di agopuntura.* Ulrico Hoepli editore S.p.a., Milano 2003

Perrotta Francesco, *Chinesiologia, le basi scientifiche del movimento umano.* Esselibri S.p.a., Napoli 2003

Raimondo Sergio, Sabatelli Gianna, *Percorsi della risonanza.* Edizioni dell'Università degli Studi di Cassino, Cassino (FR) 2005

Schwind Peter, *Il corpo in linea.* Edizioni Mediterranee, Roma 2005

Singh Khalsa Dharam, O'Keeffe Darryl, *Kundalini Yoga.* Red edizioni, Novara 2003

Targa Stefano, Federazione Viet Vo Dao Italia a.s.d., *La via dell'arte marziale vietnamita.* Pubblicazione interna, Roma 2006

Tokitsu Kenji, *La ricerca del ki.* Luni editrice, Milano 2005

Yang Jwing Ming, *Le radici del qigong cinese.* Edizioni mediterranee, Roma 2003

Yang Jwing Ming, *Tai chi teoria e potenza marziale.* Edizioni mediterranee, Roma 2005

Internet

www.viveremeglio.org

www.wikipedia.org

Multimedia

Microsoft Encarta 2007 Premium

Altre Fonti

Targa Stefano, *Il libro della tigre.* Tesi per il passaggio di grado, Roma 2001

Ringraziamenti

La realizzazione di questa ricerca sarebbe stata alquanto ardua senza l'aiuto di molte persone. Qui vorrei ringraziarne alcune.

Caterina Micci quale *insostituibile* braccio destro e valida assistente, se non ci fosse mi dimenticherei pure la testa. Francesca De Propris ed Eugenio Valentini con i quali discutere porta sempre buoni frutti. Massimiliano Casini e Maurizio Petrucci, che mi hanno più volte aiutato nelle lezioni. Stefano Micci per le sue preziose *consulenze*. Francesca Civitillo per la sua meravigliosa capacità organizzativa. Alessia Zarrelli, per l'insostituibile assistenza; Manuela D'eletto ed Emanuele Mercuri per il supporto tecnico. Grazie a Maria Pia Pietropaoli per le sue splendide foto.

Un immensa gratitudine va a tutti i miei allievi, senza i quali non avrei potuto imparare così tanto; tra loro uno speciale ringraziamento agli over 65.

Grazie M° Viet per la tua disponibilità e per non dire mai di NO!!

